



Повышение стрессоустойчивости, профилактика профессиональной деформации и эмоционального выгорания.дпо

- 1 Укажите правильное определение понятия – стресс ...
- 2 Укажите стрессогенные факторы современного мира.
- 3 Укажите характер воздействия стрессогенных факторов.
- 4 Психологический стресс можно разделить на две составляющие. Укажите характер влияния психологического стресса.
- 5 Стессоустойчивость это ...
- 6 Существуют разные уровни стрессоустойчивости по отношению к стрессогенным факторам. Определите основные.
- 7 Определите уровень стрессоустойчивость. Человек способен противостоять проблемам. Через некоторое время способен отпустить критические ситуации.
- 8 Стресс дезорганизует деятельность человека. Определите поведение, сопровождается разнообразным психоэмоциональным нарушениям:
- 9 Определите признаки стрессового напряжения:
- 10 Определите причины стрессового состояния:
- 11 Верное утверждение, психологический стресс – это
- 12 К психологическим последствиям стресса относятся...
- 13 Краткосрочный, конструктивный стресс, который мобилизует человеческие ресурсы – это ...
- 14 Укажите интеллектуальные признаки стресса...
- 15 Укажите физиологические признаки стресса...
- 16 Стресс имеет гормональный механизм влияния. К основным гормонам стресса относят ...





- 17) Стресс – это адаптационная реакция. Укажите две группы стрессовых механизмов:
- 18) Подсознательные установки, защищают психику человека от разрушающего воздействия негативных факторов...
- 19) Укажите положительное влияние адреналина на организм человека...
- 20) Стресс, который оказывает разрушительное влияние на человека, принято называть ...
- 21) Синдром эмоционального выгорания это -
- 22) Виды причины эмоционального выгорания:
- 23) К внешним причинам эмоционального выгорания можно отнести ...
- 24) К внутренним причинам эмоционального выгорания можно отнести ...
- 25) Выделяют следующие группы симптомов выгорания...
- 26) Психологические признаки эмоционального выгорания...
- 27) Стадии проявления эмоционального выгорания ...
- 28) Основная задача преодоления эмоционального выгорания ...
- 29) Как эмоциональное выгорание влияет на социальное поведение ...
- 30) Физиологические признаки эмоционального выгорания...
- 31) Главные факторы стрессоустойчивости:
- 32) Когда возникает стресс:
- 33) Причина стрессов -
- 34) Управление стрессом – это
- 35) Составляющие стрессовой реакции:
- 36) Общий адаптационный синдром — это



- 37 Стадии развития стресса:
- 38 Стресс – менеджмент - это
- 39 Процесс управления стрессом происходит по базовым направлениям:
- 40 Человек способен управлять стрессом потому, что это -
- 41 Синдром эмоционального выгорания это -
- 42 Виды причины эмоционального выгорания
- 43 К внешним причинам эмоционального выгорания можно отнести ...
- 44 К внутренним причинам эмоционального выгорания можно отнести ...
- 45 Выделяют следующие группы симптомов выгорания...
- 46 Психологические признаки эмоционального выгорания...
- 47 Стадии проявления эмоционального выгорания ...
- 48 Основная задача преодоления эмоционального выгорания ...
- 49 Как эмоциональное выгорание влияет на социальное поведение ...
- 50 Физиологические признаки эмоционального выгорания...
- 51 Главные факторы стрессоустойчивости:
- 52 Когда возникает стресс:
- 53 Причина стрессов -
- 54 Управление стрессом – это
- 55 Составляющие стрессовой реакции:
- 56 Общий адаптационный синдром — это



- 57 Стадии развития стресса:
- 58 Стресс – менеджмент - это
- 59 Процесс управления стрессом происходит по базовым направлениям:
- 60 Человек способен управлять стрессом потому, что ...
- 61 Исследования показали, что регулярные занятия медитацией напрямую влияют:
- 62 Формы медитации...
- 63 Можно выделить типы медитации:
- 64 Медитация против стресса действует по нескольким направлениями
- 65 Преимущества медитации ...
- 66 В процессе медитации важно ...
- 67 Правила выполнения медитативной техники...
- 68 Техники медитации от депрессии и тревоги
- 69 Для медитации достаточно ...
- 70 Эффект от медитации можно усилить с помощью...
- 71 Совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности – это ...
- 72 Личностные черты, которые способствуют накоплению негативных эмоций...
- 73 Скопление негативных ощущений приводят к эмоциональному выгоранию, потому что...
- 74 Эмоциональное напряжение влияет на коммуникацию следующим образом:
- 75 Эмоциональное напряжение оказывает влияние на человека ...





- 76 Объективные признаки психоэмоционального напряжения:
- 77 Симптомы или заболевания, которые развиваются в рамках реакции организма на стресс:
- 78 Животные в дикой природе находятся в постоянном стрессе, но у них нет подобных проблем со здоровьем. Это связано с тем, что:
- 79 Термин «психосоматика» означает болезни, причина которых кроется в ...
- 80 Психосоматические заболевания можно отличить ...
- 81 Профессиональная деформация – это
- 82 Профдеформация отражается на всех аспектах личности, включая...
- 83 Предпосылки появления синдрома профессиональной деформации
- 84 Основные формы влияния профессии на человека
- 85 Виды профессиональной деформации личности
- 86 Самое большое влияние профессиональная деформация оказывает на представителей тех профессий, работа которых связана с...
- 87 Последствия профессиональной деформации
- 88 Причины возникновения стагнации ...
- 89 Основная причина возникновения профессиональной деформации ...
- 90 Негативное влияние профессионально деформации ...
- 91 Тайм-менеджмент – это
- 92 Функция тайм-менеджмента ...
- 93 Основные задачи тайм-менеджмента
- 94 Тайм-менеджмент предполагает эффективную формулировку целей. При постановке целей важно учитывать ...





- 95 Чёткий план действий всегда способствует повышению результативности, для эффективного планирования рекомендуется ...
- 96 Позитивный тайм-менеджмент ставит в центр внимания ...
- 97 Основная цель позитивного тайм-менеджмента — достижение счастья, что способствует ...
- 98 Позитивное мышление это ...
- 99 Для полной вовлеченности и счастья необходимы определенные условия...
- 100 Способы развития позитивного мышления:
- 101 Укажите правильное определение понятия – стресс ...
- 102 Укажите стрессогенные факторы современного мира.
- 103 Укажите характер воздействия стрессогенных факторов.
- 104 Психологический стресс можно разделить на две составляющие. Укажите характер влияния психологического стресса.
- 105 Стрессоустойчивость это ...
- 106 Существуют разные уровни стрессоустойчивости по отношению к стрессогенным факторам. Определите основные.
- 107 Определите уровень стрессоустойчивость. Человек способен противостоять проблемам. Через некоторое время способен отпустить критические ситуации.
- 108 Стресс дезорганизует деятельность человека. Определите поведение, сопровождается разнообразным психоэмоциональным нарушениям:
- 109 Определите признаки стрессового напряжения:
- 110 Определите причины стрессового состояния:
- 111 Верное утверждение, психологический стресс – это
- 112 К психологическим последствиям стресса относятся...



- 113) Краткосрочный, конструктивный стресс, который мобилизует человеческие ресурсы – это ...
- 114) Укажите интеллектуальные признаки стресса...
- 115) Укажите физиологические признаки стресса...
- 116) Стресс имеет гормональный механизм влияния. К основным гормонам стресса относят ...
- 117) Стресс – это адаптационная реакция. Укажите две группы стрессовых механизмов:
- 118) Подсознательные установки, защищают психику человека от разрушающего воздействия негативных факторов...
- 119) Укажите положительное влияние адреналина на организм человека...
- 120) Стресс, который оказывает разрушительное влияние на человека, принято называть ...

